

Spiritual intelligence in the Thai context¹

Pattaraporn Techathaweerit²

Oraphin Choochom³

Kanchit Saenubol⁴

Received: Mar 19, 2019

Revised: June 24, 2019

Accepted: July 25, 2019

Abstracts

This study aimed to understand the components of spiritual intelligence in the Thai context. Qualitative method by semi-structured in-depth interview was conducted in 7 purposive sampling key informants who study and understand in spiritual intelligence or live by spiritual intelligence in daily life. Amram and Dryer's components were used as interview framework, and content analysis was used for data organizing. The results show that spiritual intelligence in the Thai context focuses on inner mind and persistence in pursuing the challenging, meaningful and self-transcend things. The spiritual intelligence consists of four components; including Consciousness, Meaningful living, Transcendence, and Authentic living. Spiritual intelligence in the Thai context is based on Buddhism. Therefore, there are differences in explanations and descriptions in each component. This study contributes to clearly understand the components of spiritual intelligence in the Thai context and can apply to personal development.

Keywords: spiritual intelligence, consciousness, meaningful living, transcendence, authentic living

¹ Doctoral Thesis for the Philosophy Degree in Applied Psychology, Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University.

² Graduate Student, Doctoral degree in Applied Psychology, Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University, e-mail: truthpathsq@gmail.com

³ Associate professor at Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University.

⁴ Lecturer at Faculty of Education, Srinakharinwirot University.

ความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทย¹

ภัทรพร เตชทวีฤทธิ์²

อรพินทร์ ชูชม³

ครรชิต แสนอุบล⁴

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทำความเข้าใจองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทย ผู้วิจัยใช้วิธีการเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้างกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูล ซึ่งเป็นกลุ่มบุคคลที่ศึกษาและเข้าใจในความฉลาดทางจิตวิญญาณ หรือกลุ่มบุคคลที่มีการดำเนินชีวิตที่แสดงถึงการนำแง่มุมต่าง ๆ ของความฉลาดทางจิตวิญญาณไปใช้ในชีวิตประจำวัน จำนวน 7 ท่าน โดยการเลือกแบบเจาะจง ดำเนินการสัมภาษณ์โดยใช้องค์ประกอบของอัมรมและดราเยอร์เป็นกรอบเบื้องต้น และทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา ผลการวิจัยพบว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทยให้ความสำคัญกับพื้นที่ภายในจิตใจ การไม่ทอดทิ้งในการทำสิ่งที่ยาก และมีความหมายที่เหนือกว่าตนเอง โดยองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทยมี 4 ประเด็น คือ การมีสติ การใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย การข้ามพ้นตนเอง และการใช้ชีวิตอยู่บนความจริง ซึ่งความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทยอยู่บนฐานพุทธ จึงมีความแตกต่างในการอธิบายและรายละเอียดในแต่ละประเด็น จากผลการวิจัยทำให้เข้าใจถึงองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทยได้ชัดเจนยิ่งขึ้น และสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาตนเอง

คำสำคัญ: ความฉลาดทางจิตวิญญาณ การมีสติ การใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย การข้ามพ้นตนเอง การใช้ชีวิตอยู่บนความจริง

¹ ปริญญาโทระดับดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ สถาบันวิจัยพุทธธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

² นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ สถาบันวิจัยพุทธธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ E-mail: truthpathsq@gmail.com

³ รองศาสตราจารย์ สถาบันวิจัยพุทธธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

⁴ อาจารย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทนำ

ความฉลาดทางสติปัญญา (Intellectual intelligence; IQ) ทำให้มนุษย์สามารถใช้เหตุผลจัดการกับปัญหาหรือสิ่งต่าง ๆ ตามกฎเกณฑ์และเหตุผล และความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional intelligence; EQ) ทำให้มนุษย์เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและบุคคลอื่น และสามารถตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างเหมาะสม นอกจากความฉลาดทางสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์แล้ว ความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual intelligence; SQ) มีบทบาทสำคัญทำให้มนุษย์เข้าถึงคุณค่า ความหมายและเป้าหมายของชีวิต สามารถพิจารณาและกระทำเพื่อเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ในชีวิตให้ดีขึ้นกว่าเดิม (Zohar & Marshall, 2004: 63-67) ความฉลาดทางจิตวิญญาณมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ บุคคลที่มีความฉลาดทางจิตวิญญาณจะมีสุขภาพจิตที่ดี มีความพึงพอใจในชีวิต และมีความสุข (Raina & Jagriti, 2018; Amirian & Fazilat-Pour, 2016) รวมทั้งมีความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา (Rattanaphet, 2015) นอกจากนี้ในด้านการทำงานพบว่า บุคคลที่มีความฉลาดทางจิตวิญญาณจะมีความพึงพอใจในงาน (Koražija, Šarotar Žižek, & Mumel, 2016) มีคุณภาพชีวิตในการทำงานที่ดี (Sadeghi, Zamani, & Mamasani, 2015) และมีพฤติกรรมที่เป็นสมาชิกที่ดีขององค์กร (Anwar & Osman-Gani, 2015) ในขณะที่บุคคลที่ขาดความฉลาดทางจิตวิญญาณจะดำรงชีวิตอยู่กับความกลัว ความโกรธ และความโศกเศร้า พยายามแสวงหาความรักและความสุขจากผู้อื่นและจากโลก ทำให้ต้องเผชิญความผิดหวังอยู่เสมอ พยายามสร้างภาพลักษณ์ภายนอก นำสู่ความกลัวและความโกรธ รวมทั้งต้องป้องกันตนเองเมื่อภาพลักษณ์ที่ไม่เป็นจริงนี้ถูกคุกคาม ต่ำหนี่ผู้อื่นเมื่อพบความผิดพลาด เนื่องจากกลัวที่จะต้องรับผิดชอบและสูญเสียการยอมรับนับถือจากผู้อื่น ให้ความสำคัญกับความสำเร็จมากกว่าความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (George, 2006: 432, 435; Shivani, 2011: Online) นอกจากความกลัว ความโกรธ และความโศกเศร้าจะทำให้เกิดความทุกข์ภายในตนเองแล้ว ย่อมส่งผลกระทบต่อบุคคลแวดล้อมที่ต้องปฏิสัมพันธ์กัน ทุกคนใกล้ชิดและสังคมภายนอกที่ต้องพบปะในชีวิตประจำวัน ดังนั้นการพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณจึงมีความสำคัญ นอกจากนี้การพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณยังมีประโยชน์ในการลดปัญหาด้านสุขภาพจิต (Charkhabi, Mortazavi, Alimohammadi, & Hayati, 2014)

อย่างไรก็ตามเพื่อที่จะสามารถพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณในแนวทางที่เหมาะสม การทำความเข้าใจถึงองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณจึงมีความสำคัญ ในปัจจุบันมีการศึกษาและนำเสนอถึงองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณหลากหลายแนวคิด แต่ยังไม่พบข้อสรุปที่ชัดเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทคนไทย การวิจัยนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเพื่อทำความเข้าใจองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทย

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อทำความเข้าใจองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทย

การประมวลเอกสารที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางจิตวิญญาณ ความฉลาดทางจิตวิญญาณ หมายถึง การตระหนักรู้ในตนเอง อย่างลึกซึ้งทั้งกาย ใจ และ จิตวิญญาณ สามารถหยั่งรู้ตนเองถึงการรู้สึกตัวในระดับต่าง ๆ สามารถเข้าถึง ความหมาย ค่านิยมพื้นฐาน สามารถแก้ไขปัญหาและบรรลุเป้าหมายในการดำรงชีวิตของมนุษย์อย่างลึกซึ้ง สามารถแยกจากยึดติดในตนเองไปสู่การใส่ใจกับบุคคลอื่นหรือสิ่งต่าง ๆ ทั้งในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและให้ ความสำคัญกับแง่มุมที่หลากหลาย สามารถผสมผสานเชื่อมโยงสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต เพื่อพัฒนาการทำหน้าที่และ คุณภาพชีวิต (Zohar & Marshall, 2004: 3, 64; Sisk & Torrance, 2001: 8; Wolman, 2001: 83; Vaughan, 2002: 19-20; Nasel, 2004: 42; George, 2006: 426; King, 2008: 54; Amram & Dryer, 2008: 29-34) มีนักวิจัยหลายท่านได้ศึกษาและนำเสนอองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณ โดย Emmons (2000: 9-13) ได้แบ่งความฉลาดทางจิตวิญญาณเป็น 5 องค์ประกอบ ได้แก่ ความสามารถในการข้ามพ้นจากกายภาพและ วัตถุ การยกระดับการมีสติ การดำเนินชีวิตด้วยความศักดิ์สิทธิ์ การใช้ทรัพยากรทางจิตวิญญาณในการแก้ปัญหา และการใช้ชีวิตอย่างมีศีลธรรม Amram & Dryer (2008: 29-34) ได้สรุปลักษณะของความฉลาดทางจิตวิญญาณ โดยแบ่งเป็น 5 องค์ประกอบ ได้แก่ การมีสติ การใช้ชีวิตอย่างสง่างาม การใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย การข้ามพ้น ตนเอง และการใช้ชีวิตอยู่บนความจริง King (2008: 54-79) ได้นำเสนอ 4 องค์ประกอบของความฉลาดทาง จิตวิญญาณ ได้แก่ การคิดวิเคราะห์ถึงการดำรงอยู่ของมนุษย์ การสร้างความหมายของชีวิตส่วนบุคคล การตระหนักรู้เหนือตนเอง และการพัฒนาระดับของการมีสติ และ Nasel (2004: 192-193) ได้แบ่งความฉลาด ทางจิตวิญญาณเป็น 2 องค์ประกอบ ได้แก่ การตั้งคำถามถึงการดำรงอยู่หรืออัตถิภาวะ และการตระหนักรู้ถึง การมีอยู่ทางจิตวิญญาณ

นอกจากนี้ Noraphong (2010) ได้นำเสนอความฉลาดทางจิตวิญญาณ 7 องค์ประกอบ ได้แก่ อัตลักษณ์ ในตน การยอมรับสิ่งต่าง ๆ การมีสติสัมปชัญญะ การกำหนดเป้าหมายชีวิตและเข้าใจในคุณค่าของสรรพสิ่ง การอยู่ ร่วมกันในสังคม ความสามารถในการเผชิญกับความทุกข์ และการคิดวิเคราะห์เกี่ยวกับชีวิต และ Rattanaphet (2015) นำเสนอใน 5 องค์ประกอบ ได้แก่ ความสามารถที่จะเข้าถึงความระลึกู้ตัวในระดับที่สูง ความสามารถ ที่จะเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ที่นอกเหนือไปจากทางกายภาพ ความสามารถที่จะเข้าใจตนเอง ความสามารถที่จะเข้าใจใน ความเกี่ยวข้องระหว่างตนเองกับสรรพสิ่ง และความสามารถในการเผชิญความทุกข์ต่าง ๆ

เห็นได้ว่า มีการนำเสนอองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณโดยให้ความสำคัญกับแง่มุม ที่แตกต่างกัน และยังไม่พบข้อสรุปที่ชัดเจน อย่างไรก็ตามพบว่า Amram & Dryer (2008: 41-45) ดำเนิน การศึกษาทั้งในกลุ่มบุคคลที่มีจิตวิญญาณในการดำเนินชีวิตประจำวัน (ครูทางจิตวิญญาณและผู้นำทางธุรกิจ) และ เปรียบเทียบกับกลุ่มบุคคลที่ไม่พบหลักฐานการพัฒนาทางจิตวิญญาณมาก่อน (นักศึกษาปริญญาโท ด้านบริหารธุรกิจ) ซึ่งน่าจะประยุกต์ใช้ในการศึกษาด้านความฉลาดทางจิตวิญญาณได้อย่างกว้างขวาง

ดังนั้นเพื่อให้เหมาะกับบริบทของคนไทยและสังคมไทย ผู้วิจัยจึงนำองค์ประกอบของ Amram & Dryer มาเป็นแนวทางในการทำความเข้าใจองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทยในงานวิจัยนี้

วิธีการวิจัย

การวิจัยนี้ทำความเข้าใจองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทย ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ผู้ให้ข้อมูล เป็นกลุ่มบุคคลที่ศึกษาและเข้าใจในความฉลาดทางจิตวิญญาณ ได้แก่ บุคคลที่มีงานเขียนเรื่องความฉลาดทางจิตวิญญาณ เรื่องที่เกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณ หรือกลุ่มบุคคลที่มีการดำเนินชีวิตที่แสดงถึงการนำแง่มุมต่าง ๆ ของความฉลาดทางจิตวิญญาณไปใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การดำเนินชีวิตเพื่อการพัฒนาทางจิตวิญญาณด้วยสตรีกู้ผ่านการตระหนักรู้ของจิต จำนวน 7 ท่าน โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยใช้แนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured In-depth interview) ที่ผู้วิจัยทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางจิตวิญญาณ และใช้องค์ประกอบความฉลาดทางจิตวิญญาณของ Amram & Dryer (2008: 29-34) เป็นกรอบเบื้องต้นในการสัมภาษณ์ โดยมีแนวคำถามในการสัมภาษณ์ดังนี้

1. ความฉลาดทางจิตวิญญาณในมุมมองของท่าน ท่านมองว่าเป็นอะไร
2. การดำเนินชีวิตอย่างไรที่แสดงให้เห็นว่าอยู่บนวิถีของการมีความฉลาดทางจิตวิญญาณ
3. ในฐานะที่ท่านทั้งเขียนและดำเนินชีวิตบนวิถีจิตวิญญาณ คนที่มีความฉลาดทางจิตวิญญาณควรมีคุณลักษณะอย่างไร
4. จากประสบการณ์ของท่าน องค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณตามแนวคิดของอัมรัมและดรายเออร์ คือองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณหรือไม่ อย่างไร

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยนี้ได้รับการพิจารณารับรองจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หมายเลขรับรอง SWUEC/E-054/2561 ก่อนดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลเพื่อขออนุญาตสัมภาษณ์และทำการนัดหมาย โดยขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลบันทึกเสียง การสัมภาษณ์ ดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 7 ท่าน ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์จนกระทั่งข้อมูลอิ่มตัว หรือไม่พบข้อมูลใหม่เพิ่มเติม รวมทั้งดำเนินการตรวจสอบสามเส้า (Triangulation) ด้านการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยศึกษาเปรียบเทียบข้อมูลทั้งจากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้อง ข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์ และใช้การสังเกตร่วมด้วย และตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลโดยส่งบทความจากการสัมภาษณ์ให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบความถูกต้อง (Member Check)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ดำเนินการถอดเสียงการสัมภาษณ์อย่างละเอียดแบบคำต่อคำ (Verbatim) และฟังเสียงการสัมภาษณ์ซ้ำ พร้อมกับทบทวนบทความเพื่อความถูกต้องของข้อมูล ผู้วิจัยนำบทความมาอ่านซ้ำเพื่อทำ

ความเข้าใจ ทำการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยใช้ทั้งรหัสข้อมูลแบบนิรนัย (Deductive Coding) และอุปนัย (Inductive Coding) ทำการให้รหัสข้อมูลแบบนิรนัยโดยเตรียมรายการรหัสไว้ล่วงหน้า ทั้งรหัสสำหรับประเด็นหลัก (Themes) ตามองค์ประกอบความฉลาดทางจิตวิญญาณของ Amram & Dryer (2008: 29-34) และพิจารณากำหนดรหัสย่อยสำหรับข้อความที่เกี่ยวข้องกับประเด็นหลักนั้น ๆ จากการทบทวนเอกสาร รวมทั้งเปิดโอกาสให้มีรหัสข้อมูลอื่น ๆ ที่แตกต่างจากรหัสข้อมูลที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ล่วงหน้า ตามความหมายที่ค้นพบจากการสัมภาษณ์ โดยให้รหัสข้อมูลแบบอุปนัย ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลต่อนักวิจัยที่มีประสบการณ์ด้านการวิจัยเชิงคุณภาพจำนวน 2 ท่านเพื่อตรวจสอบการให้รหัส รวมทั้งพิจารณาร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา และดำเนินการปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะ จากนั้นจึงดำเนินการสังเคราะห์องค์ประกอบและนิยามขององค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณ โดยพิจารณาและสรุปร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาอีกครั้ง

ผลการวิจัย

ลักษณะทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 7 ท่าน เป็นกลุ่มบุคคลที่ศึกษาและเข้าใจในความฉลาดทางจิตวิญญาณ โดยมีงานเขียนหรือทำการศึกษาวิจัยเรื่องความฉลาดทางจิตวิญญาณหรือเรื่องที่เกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณ รวมทั้งเป็นบุคคลที่มีการดำเนินชีวิตที่แสดงถึงการนำแง่มุมต่างๆ ของความฉลาดทางจิตวิญญาณไปใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การดำเนินชีวิตเพื่อการพัฒนาทางจิตวิญญาณ โดยดำเนินชีวิตอย่างมีสติระลึกรู้กับปัจจุบัน การดำเนินชีวิตเพื่อค้นหาความหมายในชีวิตและเพื่อผู้อื่น ดำเนินชีวิตเพื่อปลดปล่อยตนเองจากความเห็นแก่ตัว ความโกรธ และความหลงผ่านประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน หรือการเป็นอาสาสมัครมูลนิธิเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น โดยผู้ให้ข้อมูลประกอบด้วย อาจารย์มหาวิทยาลัย นักจิตวิทยา พระสงฆ์ และนักธุรกิจ เป็นผู้ให้ข้อมูลเพศชายจำนวน 4 ท่าน และเพศหญิงจำนวน 3 ท่าน

องค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณ

จากการวิจัยพบว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณ เป็นความสามารถที่เกี่ยวข้องกับเรื่องภายในจิตใจ พื้นที่ที่อยู่ภายในหรือโลกภายใน ในการเห็นเหตุผลหรือความเชื่อมโยงของปรากฏการณ์ภายในจิตใจ เป็นเส้นทางหรือแนวทางที่ทำให้เห็นทางออกที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและบุคคลอื่น สามารถค้นหา เข้าถึงและเข้าใจสถานะความเป็นจริง โดยมีหลักยึดเหนี่ยวจิตใจ มีความเชื่อ ความมุ่งมั่นและศรัทธา ไม่ท้อถอยในการทำสิ่งที่ยาก หรือสิ่งที่มีความหมายที่เหนือกว่าตนเอง ซึ่งพบว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทยให้ความสำคัญกับพื้นที่ภายในจิตใจ การไม่ท้อถอยในการทำสิ่งที่ยาก หรือสิ่งที่มีความหมายที่เหนือกว่าตนเอง โดยความฉลาดทางจิตวิญญาณประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. **การมีสติ (Consciousness)** เป็นพื้นฐานสำคัญของความฉลาดทางจิตวิญญาณ การมีสติจะทำให้เกิดการระลึกอยู่กับปัจจุบัน โดยไม่มีเรื่องในอดีตหรือเรื่องในอนาคตมาเกี่ยวข้อง และการอยู่กับปัจจุบันนี้จะทำให้เกิดการหยั่งรู้ความจริงที่อยู่ภายในตัวบุคคล สามารถใช้ใจไปสัมผัสรู้โดยไม่ใช้การใช้ความคิดไปตัดสิน ดังนั้นการฝึกทาง

จิตวิญญาณจึงมีความสำคัญต่อการมีสติ โดยการมีสติแบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ สติ การหยั่งรู้ และการฝึกทางจิตวิญญาณ มีรายละเอียดดังนี้

สติ เป็นการระลึกอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ เช่น การรู้ตัวในขณะที่เดิน ขณะรับประทานอาหาร หรือขณะทำกิจกรรมต่าง ๆ การมองหรือสังเกตตนเองเป็นประจำ ใช้จิตรู้โดยไม่ใช้ความคิด จะทำให้มนุษย์เรามีสติอยู่กับปัจจุบันโดยไม่คิดถึงเรื่องในอดีตและเรื่องในอนาคต เนื่องจากสติไม่ใช่ความคิด ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“คำว่าสติไม่ใช่ความคิด ถ้าเมื่อใดที่เราไปฝึกสติแล้วยัง เฮ้ย นานริยัง พอรียัง อย่างนี้มันแสดงว่ายังคิด เพราะคำว่า นานเกิดขึ้นจากการคิดถึงอดีต และคิดถึงอนาคตด้วย เพราะฉะนั้นสติไม่มีเรื่องอดีต และไม่มีเรื่องอนาคต เราจะสามารถสัมผัสความหมายในอนาคตได้เพราะเราคิดขึ้นมา และเราจะสามารถรู้สึกได้ถึงความหมายในอดีตเพราะเราคิดกลับไป เพราะฉะนั้นความหมายของการเจริญสติก็คือการอยู่กับปัจจุบัน” (ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 6)

“คนที่รู้ถึงความคิดความรู้สึกของตนเองอย่างลึกซึ้งจะต้องมีสตินำ” (ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 1)

การหยั่งรู้ เป็นความรู้ที่ผุดปรากฏขึ้นจากการสัมผัสความเป็นจริงที่อยู่ภายในตัวบุคคล จากการอยู่กับปัจจุบัน เป็นการใส่ใจไปสัมผัสรู้โดยไม่ใช้ความคิดไปตัดสิน ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“ความรู้ผุดปรากฏได้โดยไม่มีที่มาที่ไปก็ได้ ความรู้ประเภทนี้เราเรียกว่า *intuition*” (ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 6)

“การอยู่กับปัจจุบันทำให้เราสามารถสัมผัสความเป็นจริงที่อยู่ภายในตัวเราได้ ที่นี้ความหมายแบบที่ว่าเนี่ย ผมเข้าใจว่านี่คือความจำเป็น และตรงนี้จะ เป็น *intuition*” (ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 6)

การฝึกทางจิตวิญญาณ เป็นการฝึกสติ โดยให้ความสำคัญกับพื้นที่ภายในจิตใจ สัมผัสถึงความหมายภายในจิตใจผ่านประสบการณ์ที่พบจากโลกภายนอกในแต่ละวัน โดยฝึกทบทวนและสังเกตจิตใจ อารมณ์ ความคิด และความรู้สึกของตนเองโดยไม่ตัดสิน เพื่อค้นหาจุดอ่อน ค้นหาปมหรือจิตใต้สำนึกของตนเอง การฝึกเป็นประจำ จะทำให้เกิดการเติบโตที่ละเล็กทีละน้อย และสิ่งที่สำคัญสำหรับการฝึกก็คือการลงมือทำที่เป็นประจำ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“*Spiritual* ตัวนี้มันคือการฝึก ฝึกจากทั้งกระบวนการของจิตวิทยาด้วย ของศาสนา หรือความเข้าใจที่เราค่อย ๆ เข้าใจมากขึ้นกับชีวิต แล้วก็เอาตัวเองกลับมาสู่ภาวะ *Balance* ตรงกลางได้มากขึ้น ได้เป็นมากขึ้น” (ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 3)

“เป็นสิ่งที่สะสม แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้น เมื่อเราได้พิจารณามันบ่อย ๆ สังเกตมันบ่อย ๆ” (ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 1)

จากคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลแสดงให้เห็นว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณเป็นสิ่งที่สะสมค่อย ๆ เพิ่มขึ้น ดังนั้นการฝึกทางจิตวิญญาณจึงมีความสำคัญ โดยการฝึกที่สำคัญก็คือการฝึกสติ ฝึกการระลึกอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ อยู่กับปัจจุบัน ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“มันต้องฝึกตรงนี้ พอฝึกตรงนี้แล้ว ก็อยู่ที่ว่าคนจะเท่าทันมั๊ย ก็อยู่ที่พื้นฐานด้วย ใครฝึกมามากน้อยแค่ไหน ถ้าฝึกมา ฝึกมา ๆ จะเข้าใจของมัน เวลาเราผิดพลาดนี่ไงขาดสติ เวลาใครผิดพลาด นี่ไงขาดสติ ก็เป็นบททดสอบว่าเราต้องพัฒนาขึ้น” (ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 4)

นอกจากนี้การฝึกทบทวนและสังเกตจิตใจ อารมณ์ ความคิด ความเชื่อ และความรู้สึก จะช่วยให้มีสติ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“หาสิ่งที่เค้าชอบ ที่เค้าถนัดที่จะฝึกการแยกแยะว่านี่ความคิด อันนี้ความรู้สึก อันนี้...” (ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 5)

“อย่ารีบเชื่อ เพราะบางทีเราปักใจ แล้วเราก็เชื่อ พอมันเชื่ออย่างนั้น เราก็พยายามหาทุกอย่างมา Support ในความเชื่อ นี่ไงมันเป็นอย่างนี้จริง ๆ ด้วยเพราะอย่างนั้นอย่างนี้ มันก็คือ bias คืออคติของเราเองอยู่แล้ว แล้วเราก็พยายามหาทุกอย่าง ศาสตร์จิตวิทยา คือ Gestalt อะ มันคือ Figure ของเรา แล้วเราก็เห็นแต่ Figure เราไม่เห็น Ground อย่างอื่น แล้ว Figure ก็คือ ความเชื่อของเรา แต่ถ้าเรามีสติ เราช้าลง เราพิจารณา ใคร่ครวญได้ดีขึ้น มันก็ได้เห็นว่าอันนี้คือ Figure นะ” (ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 3)

2. การใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย (Meaningful Living) เป็นการค้นหาความหมายในชีวิต จากการถามคำถามว่าชีวิตคืออะไร และเกิดมาทำไม และวางเป้าหมายที่ทำให้ชีวิตมีความหมายที่จะดำรงอยู่ เป็นเป้าหมายที่อยู่เหนือวัตถุเงินทองและมีความหมายมากกว่าการประกอบอาชีพเพียงเพื่อรายได้หรือความก้าวหน้าทางอาชีพ เป็นเป้าหมายที่เกิดมาเพื่อจะทำให้สำเร็จโดยไม่ย่อท้อ แม้จะหนักหรือยากลำบาก ทั้งเพื่อการพัฒนาตนเองและเพื่อเอื้อประโยชน์แก่ผู้อื่น ส่วนรวม และสังคมโลก โดยให้ความสำคัญกับผลประโยชน์ของสังคมและส่วนรวมมากกว่าผลประโยชน์ของตนเอง แบ่งเป็น 2 ด้าน ได้แก่ ความหมายแห่งการดำรงอยู่ และการดำเนินชีวิตเพื่อผู้อื่น มีรายละเอียดดังนี้

ความหมายแห่งการดำรงอยู่ เป็นความสามารถในการค้นหาคุณค่าและความหมาย จากการถามคำถามว่าชีวิตคืออะไรและเกิดมาทำไม และวางเป้าหมายในการทำหน้าที่ของชีวิตและพัฒนาจิตใจตนเอง เป็นเป้าหมายที่เกิดมาเพื่อจะทำให้สำเร็จโดยไม่ย่อท้อ แม้จะหนักหรือยากลำบาก เพื่อให้ชีวิตมีคุณค่าและความหมายที่จะดำรงอยู่ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“ต้องค้นให้ได้ว่าจริงๆ แล้วเราทำอะไรแล้วมี *passion* ทำได้ดี พุดง่าย ๆ คือ *born to be* เกิดมาเพื่อจะทำมัน ก็จะทำให้เราไม่ท้อ ไม่ท้อง่าย ๆ ทำให้ชีวิตมี *meaning* มีความหมายในการดำรงชีวิตอยู่” (ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 5)

“เรามีหน้าที่ที่ต้องทำ คำว่าหน้าที่เนี่ย มันเป็นสิ่งที่ต้องทำและเราจะทำให้ความหมายในชีวิตเราเนี่ย ปรากฏขึ้นผ่านหน้าที่นี้ ไม่ได้เกี่ยวกับสินจ้างรางวัลนะครับ แต่เราจะมีความรู้สึกดีเหลือเกินที่ได้ทำ ไม่ว่ามันจะหนัก ไม่ว่ามันจะยาก หรือไม่ว่ามันจะเป็นอย่างไร แม้กระทั่งเราอาจจะยอมเสี่ยงชีวิตแต่เราก็จะทำ” (ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 6)

การทำหน้าที่ของชีวิตอย่างมีความหมาย จะทำให้มีพลังที่จะทำให้สำเร็จ โดยไม่ท้อแม้จะยากลำบาก ซึ่งการทำหน้าที่นี้ไม่ได้ทำเพียงเพื่อที่จะได้เงินหรือค่าตอบแทน ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“อาชีพเป็นองค์ประกอบเพียงแค่หล่อเลี้ยงเปลือกข้างนอกทางกายภาพ แน่นนอนถ้าไม่มีอาชีพ ก็ไม่สามารถจะหล่อเลี้ยงตัวตนในเชิงภายนอกได้นะครับ แต่ว่าแค่นั้นไม่พอ แค่นั้นไม่พอ เราจะต้องทำกิจที่มากกว่านั้น เพราะถ้าบอกว่าทำงานเพื่อหาเงิน ถ้าสมมติคนหนึ่งมีเงินหลักจำนวนหนึ่งพอแล้วก็ไม่ต้องทำอะไร ไม่ใช่ครับ” (ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 6)

การดำเนินชีวิตเพื่อผู้อื่น เป็นการดำเนินชีวิตเพื่อเอื้อประโยชน์แก่ผู้อื่น ส่วนรวม และสังคมโลก โดยให้ความสำคัญกับผลประโยชน์ของสังคมและส่วนรวมมากกว่าผลประโยชน์ของตนเอง ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“เวลาเราพูดถึงสิ่งที่เรียกว่าการงานเนี่ย เราไม่ได้คำนึงถึงสิ่งที่เป็นผลตอบแทนในมิติของสิ่งที่เราจะได้รับ แต่เรากำลังมองผลที่ผู้อื่นเค้าเสพสัมผัสผลของความหมายนั่นได้” (ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 6)

“จิตใจต้องเป็นสาธารณะ จิตใจเป็นสาธารณะหมายความว่า ผลประโยชน์ของคนอื่นสำคัญกว่า ผลประโยชน์ของสังคมสำคัญกว่า” (ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 4)

การทำหน้าที่หรือการงานต่าง ๆ เป็นการทำให้ประโยชน์แก่ผู้อื่นหรือสังคม สามารถทำได้ในชีวิตประจำวันกับคนรอบตัว ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“ได้ตั้งปณิธาน ตั้งคติไว้ว่า ใครก็ตามที่เข้ามาในชีวิตเรา ที่เรามีประสบการณ์ด้วย ถึงแม้เราจะไม่หวังเข้าหาสังคม แต่ทุกคนที่ผ่านเข้ามา ถ้าเรามีโอกาสถ้าเราช่วยเค้าได้ ไม่ว่าจะด้วยวิธีใด อาจจะด้วยคำพูด ด้วยสายตา ด้วยการกระทำ อะไรเล็กๆ น้อยๆ ถ้าเมื่อทำได้ ก็จะพยายามเข้าใจ” (ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 1)

นอกจากนี้การได้เรียนรู้ที่จะทำเพื่อผู้อื่นหรือสิ่งอื่น จะช่วยให้ได้เรียนรู้ที่จะพัฒนาคุณภาพจิตใจ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“เวลาที่เรไปอยู่กับการช่วย หรือว่าการดูแลสิ่งอื่น โลกเรา หรือว่า... คุณภาพจิตใจไม่เหมือนเดิม แล้วลองไปสัมผัสดู ไม่มีอะไรที่ต้องทุกข์ทรมาน สมมติว่าเราเศร้า สมมติเราเห็นคนตัดต้นไม้ เศร้า แต่มันเป็นความเศร้า คนละแบบกับที่เราเศร้าเพราะเรื่องที่เราไม่ได้ตั้งใจ ที่เราคาดหวังแล้วมันไม่ได้ คนละแบบเลย” (ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 5)

3. การข้ามพ้นตนเอง (Transcendence) เป็นเรื่องของ การละวางตัวตนหรือการยึดติดในตนเอง และนำไปสู่การใส่ใจหรือให้ความสำคัญต่อสิ่งต่าง ๆ หรือบุคคลอื่นที่นอกเหนือไปจากตนเอง จะทำให้พบว่าสรรพสิ่งต่าง ๆ รอบตัวนั้นมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องเป็นเนื้อเดียวกัน ซึ่งจะก่อให้เกิดความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น สามารถใช้ชีวิตร่วมกับบุคคลอื่นด้วยความเข้าใจ รวมทั้งมีศรัทธาในชีวิตและธรรมชาติ แบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ การไม่ยึดตนเอง ความเป็นองค์รวม ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และความเชื่อมั่นศรัทธา มีรายละเอียดดังนี้

การไม่ยึดตนเอง เป็นการดำเนินชีวิตโดยละวางการยึดติดในตนเอง ละวางจากการคิดให้เหตุผลตัดสินทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เช่น ถูกหรือผิด ดีหรือชั่ว เมื่อรู้แล้วปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่ยึดตนเอง ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“ไปเรียนรู้ ไปสัมผัส การทำเพื่อสิ่งอื่นบ้างที่ไม่ใช่... เนื้อตัวตน ไปกว่าตัวตนของตนเอง อย่าไปยึดกับตัวเองแบบแน่นมาก ละลายมันไปบ้าง” (ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 5)

เห็นได้ว่าการได้เรียนรู้และได้รับประสบการณ์ที่เหนือกว่าตนเอง หากได้กลับมาพิจารณาทบทวน จะพบว่ามีความแตกต่างทางการรับรู้ภายในจิตใจและลดการยึดติดในตนเอง นอกจากนี้การรู้แล้วปล่อยวางก็มีความสำคัญทางจิตวิญญาณ เนื่องจากคนเราค้นเคยกับการใช้ความคิด เมื่อมีการใช้ความคิดจะทำให้เกิดการตัดสินเป็นคู่ของความหมาย ซึ่งจะเกิดผลตามมาด้วยการยึดถือกับการตัดสินนั้น ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“เราเสพติดรสชาติชีวิตผ่านการคิด รสชาติของชีวิตก็ถือเป็นรสชาติที่มันถูกทำให้เป็นคู่ เราจึงรู้สึกแยถ้าเรารู้สึกว่ามันไม่ดี มันผิด เราโหยหาความดี เราไม่รู้เราจึงโหยหาความรู้ ซึ่งเราทำให้มันเกิดความหมายที่มันเป็นคู่หมดเลย ทีนี้ประเด็นนี้เป็นประเด็นที่ผมเข้าใจว่าคนที่เราจะเกิดความงอกงามไปบุลย์ทางจิตวิญญาณ พอไปถึงจุด ๆ หนึ่ง แต่นี้เป็นจุดที่สูงนะ เพราะฉะนั้นคุณสมบัติข้อนี้ นะครับ เริ่มใช้ภาษาธรรมดายากเสียแล้ว เพราะถ้าใช้ไปก็เป็นเพียงแค่ทำให้คนอื่นคิดตาม พอคนอื่นคิดตามปุ๊บ มันก็ทำให้ยังมีคำถามว่า ใช่หรือไม่ใช่ จริงหรือไม่จริง” (ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 6)

“ฉลาดทางธรรม ละ วาง รู้แล้วปล่อยวาง ไม่ยึดถือ ไม่ยึดมั่นถือมั่น” (ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 4)

ความเป็นองค์รวม เป็นการรับรู้ความเกี่ยวข้องสัมพันธ์ และเชื่อมโยงเป็นเนื้อเดียวกันของสรรพสิ่ง ทั้งคน สัตว์ สิ่งแวดล้อม และสิ่งต่าง ๆ รวมถึงโลกและจักรวาล และสามารถเชื่อมโยงปรากฏการณ์ต่าง ๆ มุมมอง ความขัดแย้งหรือการรับรู้ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“สรรพสิ่งในสิ่งที่ฝึกับตัวเองอยู่คือทั้งหมด ไม่ได้เป็นเฉพาะกับมนุษย์หรือสัตว์เท่านั้น มันคือทั้งโลกและจักรวาล ในการที่ตัวเองค่อย ๆ ใช้ชีวิต ว่าเรา link กับสิ่งเหล่านี้หมดเลยนะ link กับผู้คน link กับอากาศ พื้นดิน ท้องฟ้า ทรัพยากรทั้งหลาย หรือ Energy บางอย่าง เรา link กับมัน” (ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 3)

“ความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติทั้งหมด ตัวเนี่ย ไม่ต้องมีคำเรียกอะ คือเราไม่มีเรา ไม่มีคำว่าเรา ก็คือ การ connect กับธรรมชาติทั้งหมด” (ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 5)

นอกจากความเป็นองค์รวมจะเกี่ยวข้องกับการเชื่อมโยงเป็นเนื้อเดียวกันของสรรพสิ่งแล้ว ยังเป็นความสามารถในการเห็นความเชื่อมโยงของปรากฏการณ์ทางจิตใจ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“คำว่าจิตวิญญาณ ความฉลาดเรื่องของจิต เป็นเรื่องของจิตใจ เป็นความสามารถของคน ที่จะให้เหตุผล หรือเห็นความเชื่อมโยงของปรากฏการณ์ความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นในจิตใจ” (ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 1)

ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นการใช้ชีวิตร่วมกับบุคคลอื่นด้วยความเข้าใจและเห็นใจ เนื่องจากคนเราก็มีเหตุการณ์ในชีวิตที่แม้จะแตกต่างกัน แต่ทุกคนก็ต่างเป็นผู้เลือกหรือตัดสินใจในการดำเนินชีวิตของแต่ละคนไม่แตกต่างกัน ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นจึงทำให้เกิดการเรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเอง ทำให้เกิดการปรับตัวในการดำเนินชีวิตจากการรับรู้ผ่านประสบการณ์ในการใช้ชีวิตในสังคม ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“ให้มันเป็นอยู่ในชีวิตที่เราใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่นได้ ไม่เป็นภาระกับเค้า ไม่ไปสร้างความยากในการอยู่ด้วยกัน มีให้มันน้อยที่สุด ไม่ใช่ไม่มีเลย ให้มันง่ายเวลาอยู่กับคนอื่น” (ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 3)

“เห็นอกเห็นใจเนอะ เข้าใจ ถ้าเรารู้ว่าเราเป็นยังไง คนอื่นก็ไม่ได้แตกต่างจากเรา” (ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 1)

ความเชื่อมั่นศรัทธา เป็นสภาวะความรู้สึกหรือการรับรู้ที่เกิดจากภายใน ทำให้คนสามารถดำเนินชีวิตโดยมีความเชื่อมั่นและศรัทธาที่แม้จะพบกับงานที่ยากหรือท้าทายความสามารถ แต่ก็เชื่อมั่นว่าจะสามารถทำสิ่งนั้นได้สำเร็จลุล่วง เชื่อมั่นและศรัทธาในชีวิตว่าสิ่งต่างๆ จะมีหนทางที่เหมาะสมเสมอ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“เมื่อผมเป็นบรูซไปรษณีย์ ผมจึงไม่กลัวที่จะนำท่วมหรือฝนตกหรือหมาดู แต่ผมจะพยายามหาวิธีอย่างไรก็ได้ เพื่อเอาจดหมายไปส่งให้ได้ เพราะการส่งจดหมายสำเร็จนั้นคือความหมายของผม เพราะฉะนั้นความหมายของผมจะไม่หยุดลงเพียงบอกว่าไม่ได้ส่งหรอก เพราะว่าช่วงนั้นน้ำท่วมไม่ได้ ผมไปแล้วแต่หมามันดู ผม

เลยไม่ส่งอย่างนี้ไม่ได้ ความหมายแบบเนี่ยเป็นความหมายที่ผมเข้าใจว่านี่คือพันธกิจ และพันธกิจที่เราพูดถึงเนี่ย เราไม่ได้เป็นพันธะสัญญาระหว่างเรากับมนุษย์ ถ้าในความหมายนั้น มันเป็นพันธะสัญญาระหว่างเรากับพระเจ้า เป็นเจ้า หรือเรากับตัวเราเองจริงๆ ภายใน” (ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 6)

“ศรัทธาเป็นสภาวะความรู้สึกที่แนบแน่นอยู่ภายใน และความรู้สึกที่เป็นองค์ของศรัทธานี้เป็นความหมายที่ ทื่ออธิบายโดยความคิดไม่ได้เลย” (ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 6)

เห็นได้ว่าความเชื่อมั่นศรัทธาเป็นสภาวะที่เกิดจากการรับรู้ภายใน หากขาดความเชื่อมั่นศรัทธาย่อมส่งผลต่อการดำเนินชีวิต ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“ถ้าทางกายภาพที่เค้าไปติดอยู่นั้นอะนะครับ ผมเข้าใจว่ามันไม่..มันไม่ได้ก่ออันตรายมากเท่ากับถ้าคือสภาวะที่ใจเรารับรู้ภายใน พอใจรับรู้ภายในปุ๊บตรงนี้แหละ ผมถึงบอกว่าพวกเราหลายคนอาจจะติดอยู่ในถ้ำนานแล้วก็ได้ แต่ไม่มีหน่วยกู้ภัยเข้าไปช่วย” (ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 6)

4. การใช้ชีวิตอยู่บนความจริง (Authentic living) เป็นการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับความจริงภายใน สามารถเลือกและตัดสินใจที่จะดำเนินชีวิตด้วยตนเองอย่างมีอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ยอมรับตนเอง โดยไม่โกรธเกลียด หรือกลัวที่จะเป็นตนเอง ยอมรับสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงอย่างสงบเย็น โดยไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่มากระทบจิตใจ พร้อมทั้งจะเรียนรู้และเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ๆ มีความซาบซึ้งและรู้สึกขอบคุณต่อสิ่งต่างๆ ในชีวิตทั้งสิ่งที่ชอบใจ และรู้สึกขอบคุณต่อสิ่งที่ไม่ชอบใจที่ทำให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง พัฒนาจิตใจให้ตื่นรู้เพิ่มมากขึ้น แบ่งเป็น 5 ด้าน ได้แก่ การดำเนินชีวิตอย่างเป็นตนเอง ความสงบภายใน ความบริสุทธิ์ภายใน การเปิดรับ และความรู้สึกขอบคุณ มีรายละเอียดดังนี้

การดำเนินชีวิตอย่างเป็นตนเอง เป็นการดำเนินชีวิตโดยตระหนักและยืนหยัดต่อความรู้สึกภายในตนเองและแสดงออกอย่างสอดคล้องต่อสิ่งที่ตนเป็น เป็นตัวของตัวเอง ไม่ดำเนินชีวิตตามกระแสสังคม แต่สามารถพิจารณาทบทวนความรู้สึกภายใน สามารถตัดสินใจและเลือกที่จะดำเนินชีวิตด้วยตนเองอย่างมีอิสระ รวมทั้งยอมรับในผลที่เกิดขึ้น ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“เมื่อก่อนเป็นคนซีเคร็งใจ มันมีจุดนะ ชอบทำให้คนอื่นพอใจ แต่มันเวอร์ไป เหมือนกับว่าอยากเป็นคนดีจนทำร้ายตัวเอง พอเป็นแบบนี้ ไม่แล้ว ฉันต้องการอะไรที่ฉันคิดว่าไม่ทำให้คนเดือดร้อน ก็จะบอกเค้าไปตรงๆ เหมือนถอยตัวเข้ามาสู่จุดกลาง ๆ มากขึ้น ไม่สุดโต่ง ไม่ได้อยากดี ไม่อยากให้คนอื่นมาชม จะเป็นของฉันแบบนี้มากขึ้นนะ” (ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 1)

“ทำอะไรไม่โลเล ไม่เปลี่ยนแปลงตามคำพูดของผู้อื่นหรือสังคม” (ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 7)

จากคำกล่าวข้างต้นแสดงถึงการดำเนินชีวิตด้วยตนเองและยืนหยัดต่อความรู้สึกภายในตนเอง โดยไม่ดำเนินชีวิตโดยปล่อยไปตามความคาดหวังหรือความต้องการจากบุคคลอื่นหรือสังคม ซึ่งอาจก่อให้เกิดความอึดอัดคับข้องใจ และขาดอิสระในการเลือกดำเนินชีวิต นอกจากการมีอิสระในการเลือกดำเนินชีวิตแล้ว การมีอิสระจากปมหรือสิ่งที่ติดในจิตใจสำคัญจะมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“อิสระในที่นี้หมายถึงว่าไม่มีอะไรบงการ ไม่ว่าจะปมเก่า ๆ ชั้นตึงดีที่ลุดอะไรอย่างนี้ อันนี้ก็ครอบงำ ต้องทำตามคนโน้นคนนี้ มันไม่ใช่เรื่อง body ไม่ใช่เรื่อง environment ข้างนอก เป็นเรื่องจิตใจ พี่ชอบเรียกมันว่าปม” (ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 5)

ความสงบภายใน เป็นความสงบหรือไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่มากระทบกับจิตใจ ทั้งความสุข ความทุกข์ หรือปัญหาต่างๆ ในชีวิต อันเนื่องมาจากความเข้าใจในธรรมชาติของสิ่งนั้น สามารถรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงอย่างสงบโดยไม่มีอคติ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“มีคำหนึ่งคำว่า ความสงบ ความสุขของคนมี SQ มันไม่ใช่ความสุขแบบนั้นนะ มันเป็นความสงบ เป็นความสงบที่ใจมันไม่ค่อยกระเพื่อมไปกับอะไรสักเท่าไร จะว่าดีใจก็ไม่ใช้ดีใจมาก แต่มันมีความสุขนะ” (ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 1)

“เราเป็นพระ มันมองถึงที่มาเลย มองถึงว่าจริตนิสัย มองถึงคนที่ขึ้นไป แล้วที่จะทำอะไรก็ได้แค่เนี่ย ทำคือทำให้โอกาสทุก ๆ คน เวลาหลวงตาท่านพูดนะ เวลาท่านแสดงธรรม หน้าที่เราทำได้แล้ว คือได้บอกเหตุบอกผล บอกทุกอย่าง อย่างแล้ว ต่อไปนี้เป็นหน้าที่ของเธอ หน้าที่ของคนนั้นจะเอาจริงหรือไม่เอาจริง นี่พุทธศาสนาสอนอย่างนี้ พอถ้าสอนอย่างนี้บิ๊บบแล้วเนี่ย อุเบกขา พรหมวิหารสี่ ถ้าอย่างนี้แล้ว จบ โทษนะ ถ้าทำแล้วเค้าได้ดี ดีของเค้า ถ้าเค้าไม่ยอม เค้ายังทำความเลวอยู่ ก็ของเค้า อุเบกขาไง พรหมวิหารสี่นะ ชั้นไม่เดือดร้อนนะ” (ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 4)

ความบริบูรณ์ภายใน เป็นการยอมรับตนเองในสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ พอใจในตนเอง เป็นตัวของตนเองโดยไม่โกรธ เกลียด หรือกลัวที่จะเป็นตนเอง เนื่องจากความเข้าใจและรับรู้โดยไม่ใช้ความคิดปรุงแต่งที่เกิดจากความกลัว ความโกรธและความเกลียดภายในจิตใจ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“พอเข้าใจจะยอมรับทั้งสิ่งที่คิด รู้สึกว่าฉันเป็นอย่างนั้น และยอมรับในสิ่งที่ตัวเองทำ” (ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 1)

“เป็นคนที่มีความผิดพลาดได้ ไม่สมบูรณ์แบบ มันเป็นคำที่เข้าใจโดยคำพูด ที่เราบอกว่า nobody perfect” (ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 3)

จากคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลแสดงถึงการยอมรับตนเองในสิ่งที่เป็นอย่างนี้ นอกจากนี้ยังมีคำกล่าวถึงความโกรธ ความเกลียด และความกลัวที่เกิดจากการคิดปรุงแต่งอยู่ภายใน ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“มนุษย์เกิดมาบนโลกใบนี้ ไม่ได้พกความโกรธ ความเกลียดอะไรมาเลย ความโกรธ ความเกลียดเป็นเพียงแค่เมฆหมอกที่พัดผ่านเข้ามาในใจเรา เมื่อเราคิดปรุงแต่งเท่านั้นเอง” (ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 6)

“คำว่ามนุษย์กับคำว่าเมตตาเมตตาเนี่ย คำว่ามีตร เป็นคำที่มาจากรากศัพท์เดียวกัน เพราะทันทีที่เราเป็นมนุษย์คือมีจิตใจที่ประกอบด้วยเมตตาธรรม เพราะฉะนั้นทุกคนที่อยู่บนโลกใบนี้ โดยพื้นฐานแล้วก็ยังมีตรของเรา เราไม่ได้เกิดมาเพื่อจะพบศัตรูเลยนะครับ เราเกิดมาเพื่อจะพบมิตร แต่ความเป็นศัตรูเนี่ยจะหมายความว่าเรายังมีอะไรบางอย่างที่เป็นเมฆหมอกของความกลัว ความโกรธอยู่ภายใน” (ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 6)

การเปิดรับ เป็นการพร้อมเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ ทดลองแนวทางที่หลากหลายเพื่อค้นหาสิ่งที่เหมาะสมและนำไปสู่การพัฒนาตนเอง เนื่องจากการไปสู่เป้าหมายหรือการแก้ปัญหาต่างๆ มีหลากหลายวิธีการ ซึ่งอาจจะเหมาะสมกับแต่ละเหตุการณ์หรือแต่ละบุคคล ดังนั้นการจะไปสู่เป้าหมายหรือแก้ปัญหาของแต่ละบุคคล การได้ทดลอง เรียนรู้ และหาประสบการณ์ใหม่ๆ ด้วยตนเองจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ นอกจากจะทำให้ได้เรียนรู้กับสิ่งต่าง ๆ และวิธีการใหม่ ๆ แล้ว ยังได้เรียนรู้กลับเข้ามาภายในจิตใจผ่านประสบการณ์ในแต่ละวันในชีวิต ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“ได้ลองแล้ว จินตนาการว่าอะไรที่มันใช่ มันเหมาะสม มัน fit กับตัวเอง และอะไรที่มันไม่ใช่ แต่ได้ไปลอง พยายามที่จะให้มีความรู้สึกค้างคาเกิดขึ้นให้น้อยกับชีวิต เป็นความตั้งใจกับตัวเองในหลาย ๆ เรื่อง ทั้งเรื่องเล็กเรื่องใหญ่ จะได้รู้สึกว่ามันได้ใช้ชีวิต ไม่ใช่มันมาใช้เรา” (ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 3)

“ไม่ได้มีประตูเดียว ที่จะเข้าไปในห้องนั้น แต่ห้องนั้นมีหลายประตูหลายช่องทางที่จะเข้าได้ ประตูของเราไม่ใช่ประตูที่ใหญ่ที่สุด และถูกที่สุด คนอื่นเข้าประตูอื่นได้หมด และเราจะไปลองเข้าประตูเค้านั้นก็ได้ หรือเค้าจะอยากมาลองของเราอันนี้แล้วแต่เค้า แต่เราชอบไปลองของคนอื่นด้วย แล้วเราไม่มีปัญหาในการเข้าประตูคนอื่นหรือคนอื่นมาเข้าประตูเรา เราก็ไม่มีปัญหา แต่ทั้งหมดไปที่ห้องเดียวกัน แต่มันต้องรู้ก่อนว่าวิธีที่เข้าห้องนั้นถูกต้องมั๊ย” (ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 3)

ความรู้สึกขอบคุณ เป็นความรู้สึกซาบซึ้งและขอบคุณต่อสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตทั้งสิ่งที่ชอบใจและรู้สึกขอบคุณต่อสิ่งที่ไม่ชอบใจที่ทำให้ได้เรียนรู้และพัฒนาตนเอง รวมทั้งพัฒนาจิตใจให้ตื่นรู้เพิ่มมากขึ้น ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“มองเห็นเค้าเป็นศัตรูอยากจะวิ่งหนีอย่างเดียว แล้วศาสนาก็มีคำสอนที่สอนให้เราเห็นว่า ถ้าเราสามารถจะปฏิบัติกับเค้า มีเมตตาแม้แต่ศัตรู มีเมตตาได้ก็จะดี แล้ว ณ วันหนึ่งก็เห็นการเปลี่ยนแปลงของตัวเองที่ว่าเราสามารถที่จะนึกขอบคุณเค้าได้จากใจจริง” (ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 1)

“กลายเป็น option เป็นทางเลือกให้กับชีวิตมากขึ้น ทำให้รู้สึกว่าเลือกกับชีวิตได้ ก็รู้สึกขอบคุณทั้งครอบครัว ทั้งเพื่อนฝูงใด ๆ ก็ตามที่เค้าให้เลือกได้ ก็เลยเลือก ๆ ๆ ๆ” (ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 3)

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัยสรุปได้ว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทยเป็นความสามารถที่เกี่ยวข้องกับเรื่องภายในจิตใจ พื้นที่ที่อยู่ภายในหรือโลกภายใน ในการเห็นเหตุผลหรือความเชื่อมโยงของปรากฏการณ์ภายในจิตใจ เป็นเส้นทางหรือแนวทางที่ทำให้เห็นทางออกที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและบุคคลอื่น สามารถค้นหา เข้าถึงและเข้าใจสภาวะความเป็นจริง โดยมีหลักยึดเหนี่ยวจิตใจ มีความเชื่อ ความมุ่งมั่นและศรัทธา ไม่ทอดทิ้งในการทำสิ่งที่ยาก และสิ่งที่มีความหมายที่เหนือกว่าตนเอง ซึ่งพบว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทยจากการสัมภาษณ์ให้ความสำคัญกับพื้นที่ภายในจิตใจ การไม่ทอดทิ้งในการทำสิ่งที่ยาก หรือสิ่งที่มีความหมายที่เหนือกว่าตนเอง จากการทบทวนเอกสารกล่าวถึงในประเด็นของการตระหนักรู้ในตนเองอย่างลึกซึ้ง การสามารถบรรลุเป้าหมาย และกล่าวถึงการเข้าถึงความหมายและสิ่งทีนอกเหนือจากตนเอง อย่างไรก็ตามในทางพุทธศาสนา คำว่าจิตวิญญาณ สำหรับคำภาษาอังกฤษใช้คำว่า “Spirituality” โดยใช้ในความหมายถึงมิติที่สูงส่งของจิตหรือการมีจิตใจสูง จิตที่หลุดพ้น เห็นแก่ตัวน้อย ทำให้เป็นอิสระ เบาลสบาย สงบ มีความสุขที่แท้จริง โดยการเข้าถึงสิ่งสูงสุดในทางพุทธศาสนาหรือการมีจิตวิญญาณสูงสุดก็คือการบรรลุพระนิพพาน หลุดพ้นจากความเห็นแก่ตัวโดยสิ้นเชิง (Wasi, 2011: 99-101) และเนื่องจากบริบทคนไทยอยู่บนฐานของพุทธศาสนา ซึ่งมีฐานความเชื่อที่แตกต่างกัน รวมทั้งการถ่ายทอดทางสังคม ตั้งแต่การอบรมเลี้ยงดูภายในครอบครัว สถานศึกษา เพื่อน การประกอบอาชีพ และการเรียนรู้ผ่านสื่อต่าง ๆ ในสังคม ความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทยแบ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การมีสติ การใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย การข้ามพ้นตนเองและการใช้ชีวิตอยู่บนความจริง โดยทั้ง 4 องค์ประกอบใกล้เคียงกับองค์ประกอบหลักของ Amram & Dyer (2008: 29-34) จาก 4 ใน 5 องค์ประกอบ โดยองค์ประกอบที่ไม่พบ ได้แก่ องค์ประกอบการใช้ชีวิตอย่างสง่างาม ซึ่งในแง่ของการชาบซึ้งกับความสวยงามในชีวิต และแง่ของความสุขในการทำกิจกรรมต่าง ๆ จากการสัมภาษณ์ได้ถูกกล่าวถึงในความหมายความสงบภายใน ภายใต้องค์ประกอบของการใช้ชีวิตอยู่บนความจริง ซึ่งหมายถึงการไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่มากระทบจิตใจไม่ว่าสุขหรือทุกข์ รวมทั้งองค์ประกอบต่างๆ จากการสัมภาษณ์ มีความแตกต่างจากองค์ประกอบของ Amram & Dyer ในการให้นิยาม ความหมาย และรายละเอียดของแต่ละองค์ประกอบดังแสดงรายละเอียดในหัวข้อผลการวิจัย โดยการมีสติเป็นองค์ประกอบที่ได้รับการกล่าวถึงเป็นอันดับแรกเนื่องจากการมีสติเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะทำให้นักวิจัยดำเนินชีวิตอยู่กับปัจจุบัน สามารถระลึกตัวตนและทำหน้าที่ในชีวิตประจำวันอย่างมีคุณภาพ นำสู่การหยั่งรู้ความจริงภายในตัวบุคคล โดยใช้ใจไปสัมผัสสัมผัสไม่ใช้การใช้ความคิดไปตัดสิน รวมทั้งสติเป็นสิ่งที่ช่วยรักษาสมาธิหรือความตั้งใจมั่น และเป็นเหตุให้เกิดสัมปชัญญะคือความรู้ตัว และเกิดปัญญา (Subhaddo (1, 4), n.d.) โดยงานวิจัยของ Rattanaphet (2015) ที่ศึกษาพบว่าบุคคลที่มีความฉลาดทางจิตวิญญาณสูงจะเป็นบุคคลที่มีสติ รวมทั้ง Emmons

(2000: 9-13) และ King (2008: 54-79) ได้กล่าวถึงการยกระดับหรือพัฒนาระดับการมีสติ และนิยามความฉลาดทางจิตวิญญาณของ Sisk (2016: 197) ที่ให้ความสำคัญกับการฝึกทางจิตวิญญาณ การใช้วิธีการรับรู้ที่หลากหลาย รวมถึงการหยั่งรู้ การใคร่ครวญ และการสร้างจินตภาพ ในขณะที่ Amram (2007: 3-4) ได้กล่าวถึงการมีสติในแง่ของการพัฒนาการตระหนักรู้และการรู้จักตนเอง นอกจากการมีสติแล้ว การใช้ชีวิตอย่างมีความหมายก็เป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญที่จะทำให้มนุษย์ดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมายและใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า มีความหมายที่จะดำรงชีวิตอยู่ โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคต่างๆ ทั้งเพื่อการพัฒนาตนเองและเอื้อประโยชน์ต่อส่วนรวม โดย Amram & Dryer (2008: 31) ได้กล่าวถึงในประเด็นของการรับรู้เป้าหมายผ่านประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ Sahebalzamani, Farahani, Abasi, & Talebi (2013) ซึ่งพบว่า บุคคลที่มีความฉลาดทางจิตวิญญาณสูงจะเป็นผู้ที่มีเป้าหมายในชีวิต นอกจากนี้ King (2008: 54-79) และ Sisk (2016: 197) ที่กล่าวถึงในแง่การให้ความสำคัญต่อการดำรงอยู่และการหาความหมายและเป้าหมายในชีวิต รวมทั้ง Nasel (2004: 192-193) ได้กล่าวถึงการตั้งคำถามถึงการดำรงอยู่ อย่างไรก็ตาม เป้าหมายที่กล่าวถึงนี้เป็นเป้าหมายที่อยู่เหนือวัตถุเงินทองและมีความหมายมากกว่าเป้าหมายเพื่อรายได้หรือความก้าวหน้าทางอาชีพ โดยในทางพุทธศาสนาเป้าหมายที่แท้จริงคือการทำจิตให้เหนือสุขเหนือทุกข์ (Subhaddo (2), n.d.) องค์ประกอบถัดมา ได้แก่ การข้ามพ้นตนเอง เป็นองค์ประกอบที่มุ่งเน้นการดำเนินชีวิตโดยให้ความสำคัญกับสิ่งต่างๆ รอบตัวที่นอกเหนือจากตนเอง ละวางการคิดตัดสินทั้งตนเองและผู้อื่น คือ พิจารณาให้รู้แล้วปล่อยวาง โดยไม่ยึดมั่นถือมั่น (Subhaddo (3), n.d.) ใส่ใจต่อความเกี่ยวข้องสัมพันธ์เป็นหนึ่งเดียวของสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นด้วยความเข้าใจ เห็นใจ และมีความเชื่อมั่นศรัทธาต่อธรรมชาติและชีวิตว่าจะมีหนทางที่เหมาะสมเสมอ ซึ่ง Sisk (2016: 197) ได้กล่าวถึงการเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวและการรับรู้ถึงสิ่งที่ไม่ใช่ตนเอง Amram (2007: 4) ได้กล่าวถึงในแง่การแยกจากยึดติดในตนเองไปสู่การเชื่อมโยงกับบุคคลอื่นหรือสิ่งต่าง ๆ Emmons (2000: 9-13) และ King (2008: 54-79) กล่าวถึงในแง่การตระหนักรู้ในมิติที่เหนือจากการรับรู้ทางกายภาพและทางวัตถุ นอกจากนี้ในทางพุทธศาสนา ศรัทธาและความเชื่อเป็นจุดเริ่มต้นนำไปสู่การค้นหาคำความจริงและนำไปสู่ปัญญา คือความรู้ที่คิดเข้าใจที่ถูกต้องและมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง (Payutto, 2018: 204, 239) และองค์ประกอบสุดท้ายคือ การใช้ชีวิตอยู่บนความจริง เป็นองค์ประกอบที่มุ่งเน้นการดำเนินชีวิตของบุคคล โดยดำเนินชีวิตอย่างเป็นอิสระตามความรู้สึกภายในของตนเอง ด้วยความสงบหรือไม่หวั่นไหวต่อสิ่งต่าง ๆ ที่มากระทบจิตใจหรือสามารถวางใจเป็นกลางและตัดสินเหตุการณ์ตามความเป็นจริง โดยไม่หวั่นไหวตามกระแสโลก หรืออุเบกขาในหลักพรหมวิหารสี่ (Payutto, 2018: 75, 284) ยอมรับตนเองและเป็นตัวของตนเอง โดยไม่ใช้ความคิดปรุงแต่งที่เกิดจากความกลัว ความโกรธ และความเกลียดภายในจิตใจ พร้อมเปิดรับและเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ ๆ เพื่อการพัฒนาตนเอง รวมทั้งรู้สึกขอบคุณต่อสิ่งต่าง ๆ ที่ทำให้ได้เรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเอง โดย Amram & Dryer (2008: 33) ได้กล่าวถึงในแง่ของการรักและยอมรับตามความเป็นจริงอย่างสงบ เปิดรับ และอยู่กับปัจจุบันอย่างอ่อนน้อม นอกจากนี้ Vaughan (2002: 16-33) ได้กล่าวว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณจะทำให้มนุษย์สามารถพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างที่เป็นจริง โดยปราศจากการบิดเบือนจากจิตใต้สำนึก ทำให้สามารถตัดสินใจด้วยตนเองอย่างมีอิสระตามความรู้สึกภายในของตนเองด้วยใจที่เปิดรับและสงบจากภายในเมื่อเผชิญกับความท้าทายในชีวิต รวมทั้งนำสู่ความรู้สึกขอบคุณ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

จากผลการวิจัยทำให้เข้าใจถึงองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทย ได้แก่ การมีสติ การใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย การข้ามพ้นตนเอง และการใช้ชีวิตอยู่บนความจริง การทำความเข้าใจถึงรายละเอียดในแต่ละองค์ประกอบดังกล่าวจะช่วยให้ผู้ที่สนใจสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง และหน่วยงานที่สนใจสามารถประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทยที่เหมาะสมกับแต่ละหน่วยงานต่อไป อย่างไรก็ตามผลการวิจัยนี้ขึ้นกับผู้ให้ข้อมูลเป็นสำคัญ ดังนั้นการนำไปใช้ในบริบทอื่นอาจมีความแตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยในครั้งต่อไป

ควรศึกษาถึงแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณและสร้างโปรแกรมที่เหมาะสมกับบริบทคนไทยในการพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ รวมทั้งควรศึกษาแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณในคนวัยทำงานซึ่งเป็นทรัพยากรที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศ เพื่อให้ทำงานได้เต็มศักยภาพและมีคุณภาพชีวิตในการทำงานที่ดี นอกจากนี้สามารถนำผลการวิจัยไปใช้ในการพัฒนาแบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณเพื่อใช้ในการประเมินความฉลาดทางจิตวิญญาณต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- Amirian, M-E. & Fazilat-Pour, M. (2016). Simple and Multivariate Relationships between Spiritual Intelligence with General Health and Happiness. *J Relig Health*, 55, 1275–1288.
- Amram, J. Y. (2007). *The seven dimensions of spiritual intelligence: An ecumenical grounded theory*. Paper presented at the 115th Annual Conference of the American Psychological Association, San Francisco, CA. Retrieved from <http://www.yosiamram.net/papers>
- Amram, J. Y. & Dryer, D. C. (2008). *The Integrated Spiritual Intelligence Scale (ISIS): Development and preliminary validation*. Paper presented at the 116th Annual Conference of the American Psychological Association, Boston, Massachusetts.
- Anwar, M. A. & Osman-Gani, A. M. (2015). The effects of spiritual intelligence and its dimensions on organizational citizenship behaviour. *Journal of Industrial Engineering and Management*, 8(4), 1162-1178.
- Charkhabi, M., Mortazavi, A., Alimohammadi, S., & Hayati, D. (2014). The effect of spiritual intelligence training on the indicators of mental health in Iranian students: an experimental study. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 159, 355-358.
- Emmons, R. A. (2000). Is spirituality an intelligence? Motivation, cognition, and the psychology of ultimate concern. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 10, 3–26.

- George, M. (2006). How intelligent are you... really? From IQ to EQ to SQ, with a little intuition along the way. *Training & Management Development Methods*, 20: 425-436.
- King, D. B. (2008). *Rethinking claims of spiritual intelligence: a definition, model, and measure*. Thesis, M.S. (Arts and Science). Peterborough, Ontario, Canada: Trent University.
- Koražija, M., Šarotar Žižek, S. & Mumel, D. (2016). The relationship between spiritual intelligence and work satisfaction among leaders and employees. *Naše gospodarstvo/Our Economy*, 62(2): 51-60.
- Nasel, D. D. (2004). *Spiritual orientation in relation to spiritual intelligence: A consideration of traditional Christianity and New Age/ individualistic spirituality*. (Thesis, Ph.D. (Arts and Social Sciences)). University of South Australia, Australia.
- Noraphong, N. (2010). *Kān wikhro priāpthiāp modēn prayuk læ modēnburānakān kān wat khwām chalaṭ thāng chit winyān khōṅ nakriān matthayommasuksā tōṅ plāi nai paribot sangkhom Thai* [A comparative analysis between modified and integrated models measuring spiritual intelligence of upper secondary school students in Thai contexts]. (Master thesis, M.Ed. (Educational research)). Chulalongkorn University, Bangkok.
- Payutto, P. A. (2018). *Phutthatham (chabap dāem)* [Buddhadhamma (original edition)]. Bangkok: Thammasapa.
- Raina, G. & Jagriti. (2018). Spiritual Intelligence as a Correlate of Mental Health of Male and Female University Students. *Indian Journal of Positive Psychology*, 9(2): 246-249.
- Rattanaphet, S. (2015). *Khwāmsamphan rawāṅg khwām chalaṭ thāng chit winyān sati læ khwām suk tāṃ nāoṭhāṅ phut sātsana* [The Relationship among Spiritual intelligence, Mindfulness, and Happiness in Buddhism] . (Master thesis, M. Ed. (Developmental Psychology)). Srinakharinwirot University, Bangkok.
- Sadeghi, H. Zamani, A. , & Mamasani, A. N. (2015). Study the relationship between spiritual intelligence and emotion intelligence with the quality of work life Izeh principals. *Journal of Scientific Research and Development*, 2(1): 187-190.
- Sahebalzamani, M., Farahani, H., Abasi, R., & Talebi, M. (2013). The relationship between spiritual intelligence with psychological well-being and purpose in life of nurses. *Iran J Nurs Midwifery Res*, 18: 38-41.
- Shivani, B. (2011, Mar 27). Interview by Varma, A. *What is spiritual intelligence?* Retrieved from <http://timesofindia.indiatimes.com/articleshow/5343214.cms>

- Sisk, D. A. (2016). Spiritual intelligence: developing higher consciousness revisited. *Gifted Educational International*, 32(3): 194-208.
- Sisk, D. A. & Torrance P. (2001). *Spiritual intelligence: developing higher consciousness*. New York: Creative Education Foundation Press.
- Subhaddo, C. (1). (n.d.). *Kāntham c̣hit hai sangop*. Retrieved from <http://anuchah.com/meditation/>
- Subhaddo, C. (2). (n.d.). *Mak sāmakkhī*. Retrieved from <http://anuchah.com/the-path-in-harmony/>
- Subhaddo, C. (3). (n.d.). *Noḳ heṯ nūā phon*. Retrieved from <http://anuchah.com/beyond-reasoning/>
- Subhaddo, C. (4). (n.d.). *Sati samāthi panyā*. Retrieved from <http://anuchah.com/awareness-balance-wisdom/>
- Vaughan, F. (2002). What is Spiritual Intelligence? *Journal of Humanistic Psychology*, 42: 16-33.
- Wasi, P. (2011). c̣hit winyān [Spirituality]. In Wasi, P. (Ed), *Thammachāt khōṅ sapsing: kān khaothung khwām c̣hing thangmot*. (pp.99-106). Nonthaburi: Green Panyayan Publishing.
- Wolman, R. N. (2001). *Thinking with your Soul: Spiritual Intelligence and why it Matters*. New York: Harmony Books.
- Zohar, D. & Marshall, I. (2004). *Spiritual capital: wealth we can live by*. San Francisco: Berrett-Koehler.